

2024年1月23日
星期二

第3083期

中国知名专业报品牌
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26
今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众



暴雪冰冻天气来袭 请查收这份健康提示

本报讯（记者 王璐 通讯员 夏梦芝）1月22日，湖南地区普降大雪，气温骤降往往导致呼吸道传染病、心脑血管疾病等高发；冰冻严寒将使滑倒摔伤、冻伤冻僵风险大大增加。湖南省疾控中心发布暴雪冰冻天气健康提示，提醒广大群众要增强自我保护意识，防范低温雨雪天气给健康带来的不利影响。

一、呼吸道传染病

冬春季节易发生流行性感冒、流行性腮腺炎等呼吸道传染病的传播。

预防：避免到人群聚集的地方，外出需戴上口罩；打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，并立即洗手或擦净；避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品；注意通风，如周围有呼吸道传染病症状的患者时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风；多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。

处置：一旦出现发热、咳嗽等症状，要及时就诊、注意休息和营养，同时注意自我隔离。

二、心脑血管疾病

寒冷天气急性心肌梗死与脑卒中发病率较高，尤其是老年人心脑血管疾病比较多发。

预防：患心脑血管疾病的老年人下雪天尽量减少外出；避免受凉，谨防受冷诱发新的疾病感染；出门需戴帽子、围巾和手套，并携带好相关急救药物；在温暖室内出门前，要在门口站一会儿，适应外面环境后再出发。

处置：发现心脑血管患者发病须立即让其平躺，解开上衣领扣子使其呼吸通畅，并注意保暖；同时拨打120急救电话，尽快就医。

三、滑倒摔伤

雪天路面湿滑，摔伤比较多见。

预防：减少不必要的出行，出门穿防滑鞋，尽量选择没有结冰的路面。行走时建议重心放低，最好屈着腿，行走时稍微外八字，小步交替“蹭行”，双手不要放在口袋里，双手在两侧来回摆动可以保持身体平衡。

骑车出行时，先给轮胎放点气，增加轮胎与地面的摩擦。开车出行时，先清理车上积雪，检查车况。顺着前车车辙走，保持车距，低速慢行，勿急打方向盘及猛踩刹车油门，远离大货车。即便是白天，雪天开车也建议打开近光灯或前后雾灯。

处置：摔倒后要尝试动动四

肢、动动腰，检查是否骨折。如果有肢体变形或不能动、疼痛严重的情况，切忌移动，及时拨打120处理。如出现刮伤出血，可用干净的毛巾或者围巾进行加压包扎止血。

如没有以上情况，但有肿胀疼痛，可通过休息、冰敷、平躺抬高患肢等方式加速肿胀消退。如病情反复、加重，及时就医。

四、冻伤

冰雪（冻雨）对人体的伤害主要是因严寒引起的冻伤、冻僵、冻昏迷和冻死，正确地预防救治很关键。

预防：出行戴帽子、围巾、手套等保暖物品，注意不要穿过紧衣裤，以免妨碍血液循环；携带伞具，避免弄湿衣服，休息时注意保暖；多吃高热量食物、多喝热饮，保持体温；经常观察耳、面部和手部等裸露部位，查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉的情况；出门尽量站在背风向阳的位置，裸手不要接触金属物体；可加强膝关节、肘关节等部位保暖防护。

处置：发生冻伤应立即用温水复温，注意不应采用错误的复温方法，如拍打、冷水浸泡、雪搓或火烤等。

国家疾控局： 强化六方面措施 确保春节假期疫情形势总体平稳

据人民网消息（孙红丽）国务院新闻办公室近日举行新闻发布会，介绍2024年春运形势及工作安排。国家疾病预防控制局传染病防控司司长雷正龙在会上表示，预计春节假期前后新冠疫情可能出现一定程度的回升，全国多地可能继续呈现多种呼吸道传染病交替或共同流行的态势。

雷正龙介绍，2023年入冬以来，我国急性呼吸道传染病呈现多种病原共同流行、流行峰值交替的特征。目前，我国流感疫情处于高位波动，新冠疫情处于较低水平，流行毒株XBB以及亚分支为主。但是，JN.1变异株逐步上升。

雷正龙表示，国家疾病预防控制局将会同相关部门，指导各地重点强化六方面措施，确保春节假期全国疫情形势总体平稳。

一是强化口岸疫情防控力度。密切关注国际新冠及其他重点传染病疫情，加强输入传染病风险研判和预测预警，加强对健康申报、检疫发现、异常入境人员的核酸抽检和流行病学调查，严把入境口岸关。

二是强化疫情监测预警。根据多渠道监测结果，动态掌握疫情变化趋势、病毒变异、医疗资源使用等情况，发现异常情况及时预警，提前做好医疗资源和防疫资源的应对准备。

三是强化重点人群重点机构疫情防控。持续做好老年人、慢性基础疾病患者等重点人群的健康服务和管理，推进新冠病毒疫苗、流感疫苗等接种工作，养老机构、社会福利机构等还要做好日常的健康监测、个人防护、救治转诊、外来人员探视管理等工作，降低疫情引入和传播风险，有效防止聚集性疫情发生。

四是强化聚集性疫情应急处置。强化春节期间疫情防控值班值守，健全应急处置机制，强化传染病应急队伍应对准备，提升应急处置和卫生防疫能力，确保一旦发生聚集性疫情能够及时有效进行处置。

五是强化医疗救治保障。合理调配春节假期医疗资源，充实医疗机构门急诊、儿科、呼吸、重症等重点科室医疗力量，加大感冒、退热、止咳等常用药品的市场投放和储备，满足群众假期正常的就医用药需求。

六是强化宣传教育。广泛开展新冠及其他冬春季重点传染病防控知识宣传和政策解读，引导返乡和旅游人员做好个人防护，保障群众度过健康平安的新春佳节。

“出院省心包”，让医疗服务更走心！

为提升患者就医体验，湖南省人民医院岳麓山院区介入血管外科四病区近日策划并推出了“出院省心包”，送给每一位出院患者。“省心包”里装着印有出院结算流程、服药清单、居家护理手册、复诊途径以及线上问诊、互联网+居家上门服务、健康指导等内容的册子，如此一来，能为患者办理出院手续以及出院后居家护理、健康教育、复查复诊等起到很强的指导作用，让患者出院后更加安心。

通讯员 梁辉 刘雅洁
摄影报道



今日
导读

硬质支气管镜下“夹缝求生”打开生命气道

详见02版

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 湘广发登第0035号

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价：168元 零售价：2.00元 印刷：湖南日报印务中心